



ヘルスアップ ニュース

5月号 [Vol.94] フジカワ調剤薬局

5月号 令和4年5月1日
発行所 フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間923-1
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

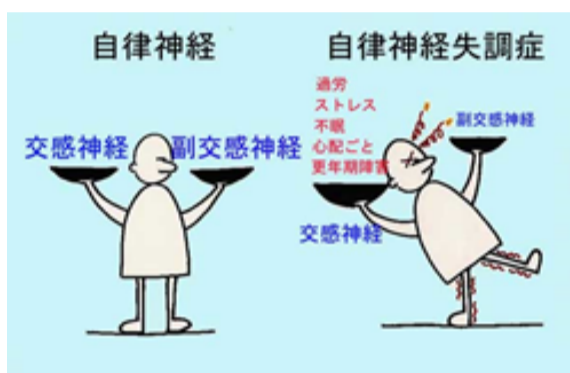
—健康歳時記—

“自律神経失調症”

5月に入り、肩こり、腰痛、下痢や動悸・・・ひよつとすると、自律神経失調症かもしれません。一般的には季節の変わり目や、引越し・就職・転勤・入卒学等の生活環境の変化する時期、すなわち心身へのストレスが増える時期に多いと言われています。

★自律神経失調症とは？

自律神経失調症とは、交感神経と副交感神経のバランスが崩れ、全身の倦怠感や頭痛、動機・息切れなどの多様な症状が出現するものです。「自律神経失調症」という名称があるものの、これは特定の疾患名ではありません。自律神経がストレスによって正常に機能しないことで起こる様々な症状の総称です。



★自律神経失調症の主な症状

【身体症状】

倦怠感・めまい、ふらつき・のぼせ、冷え・頭痛、耳鳴り・動悸・関節の痛み、肩凝り便秘、下痢・生理不順、発汗、微熱・口や喉の不快感・頻尿・残尿感 など。

【精神症状】

イライラする・不安を感じる・焦りを感じる・疎外感を感じる・不眠・集中力の低下・感情の起伏が激しくなる など。

(このうちのどれかが現れるというより、症状には個人差があり、複数の症状が同時に起こることもあり様々です。)

★自律神経のバランスが大切！！

自律神経は、心臓がどきどきする速さや汗のかきかたをコントロールするなど、無意識的に働く神経で、“がんばる”神経といわれる「交感神経」と、“のんびり”神経といわれる「副交感神経」の2つに分類され、必要に応じて自動的にスイッチが切り替わるように働いています。

自分では抱えきれないほどのストレスがかかると、交感神経と副交感神経のバランスが崩れてしまいます。すると、自律神経によってコントロールされている臓器や器官の働きが乱れるため、全身に様々な不調が現れます。自律神経失調症の原因としては、環境の変化・生活習慣の乱れ・ストレス・ホルモンバランスの乱れが大きく影響しています。

～ストレスに弱いのはこんなタイプの方です～

- ・几帳面で神経質・何事も完璧にこなそうとする・物事にこだわりやすい
感受性が高い
- ・周囲に気を使いすぎる・柔軟性に欠ける (このような方は注意してください！)

★ストレスに負けない生活習慣を！

- ①規則正しい生活を⇒もともと自律神経は一定のリズムに従って働いているので、本来の日常生活のリズムが狂ってくると、自律神経のバランスも乱れてきます。
- ②ビタミンB1とビタミンCをしっかり摂りましょう⇒ビタミンB1は神経の働きを保つ働きがあります。不足すると何となく怠い、疲れやすいなどの症状が現れます。(豚肉、レバー、大豆、ウナギなど) ビタミンCは、交感神経の働き盛んになると消耗が激しくなります。(柑橘類、イチゴ、緑黄色野菜など)
- ③適度な運動でストレス解消！⇒適度な運動は自律神経の働きを整えるのに役立ちます。無理をせず週2、3回のペースでウォーキングや水泳などがオススメです。

当薬局の栄養士による健康レシピ

『スナップえんどうとツナのゴマ和え』

スナップえんどうには、コラーゲンの生成にかかわり肌を健康に保つ効果があるビタミンCが含まれています。肌を作るもとになるたんぱく質と組み合わせて食べることで美肌効果が期待できます。

【材料 (2人分)】

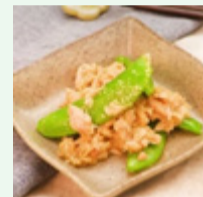
スナップえんどう；100g ツナ缶；1缶 (70g)

① (砂糖；小さじ1/2 しょうゆ；小さじ1

すりごま；大さじ1)

【作り方】

- ①スナップえんどうは筋を取り1～2分塩茹でする
- ②ツナと①を加えて混ぜ合わせる



サトちゃん、サトコちゃんへ。ただただありがとう！

色とりどりのつつじやさつきが咲き競い合い、さわやかな青空のもと勢いよくひるがえる色鮮やかな鯉のぼりが目に染みるようで、思わず庭に出て、この空気を胸いっぱい吸い込みたくなります。

お店の玄関で、冬の間マフラーとセーターの重装備でお客さまを温かくお迎えしてくれたシンボルマークのサトちゃんとサトコちゃんも、冬の装いから夏の装いへと衣替えしてあげることになりました。考えてみれば今のお店だけではなく、以前のお店の時から入り口でお客さまを温かくお迎えし、お店の前を通る小さな子供たちから「こんにちはゾウさん」と頭を撫でられ、みんなに親しまれていたサトちゃん達、本当にご苦労さまでした。寒風にさらされ、暑い中日差しを乗り越えて20年近くも頑張ってくれています。



ピカピカに光り輝いていたボディも今では少し色あせて元気がなくなってしまうけれど、この柔らかな日差しの中でほっと一息ついでいることなのでしょうね。

こんな二人に心とませてもらいながら、今日はいつもより愛情込めて、そのからだを磨いてあげている私でした。

由紀子

* 5月のイベント情報 *

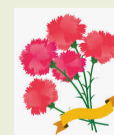
《栄養士による栄養相談 開催》
ひとりひとりの生活スタイルに応じて
食事のアドバイスをいたします。

月曜日～金曜日 10:00～16:00

*参加無料、要予約制

お気軽にご相談下さい。

◎三好スタンプ2倍セール
毎月第一木曜日・金曜日、開催



値上げのお知らせ

令和4年6月よりキョーレオピン・ネオが10%の値上げになります。
在庫のある限りは、現在の価格にて販売致します。
なくなり次第、新価格になります。ご了承下さいませ。

両岸の樹々の若葉を吹きあふり
迅風過ぎゆく光となりて

堀江市清 遺歌集より